



Omgaan met een ingrijpende gebeurtenis



Voor professionals die werken met kinderen
tussen 2-18 jaar



Op of vlakbij uw school of opvang¹ is een ingrijpende gebeurtenis gebeurd. Bij de ingrijpende gebeurtenis kunnen kinderen van uw school of opvang betrokken zijn geweest of zij hebben erover gehoord. Dit kan invloed hebben op u en de kinderen/leerlingen. In deze folder leest u tips wat u kunt doen als professional. GGD Zaanstreek-Waterland heeft ook de folder 'Omgaan met een ingrijpende gebeurtenissen' voor ouders/verzorgers. Deze kunt u opvragen als printversie of digitale leesversie.

Hoe kan een kind reageren?

Voorbeeldgedrag Het is niet altijd te voorkomen dat er iets heftigs gebeurt in het leven van kinderen. Kinderen leren door te kijken hoe u en de omgeving met de situatie omgaan. Het kan helpen als emoties er mogen zijn, ook in de klas of op de groep. Het is belangrijk als kinderen zien dat er, ondanks de emoties, gelachen mag worden en het ritme in de klas weer opgepakt wordt. Kinderen praten ook met elkaar. Ze delen verhalen, feiten en fabels. Probeer in gesprek te blijven met de kinderen en hun beleving centraal te zetten.

De eerste reacties Op het moment van een ingrijpende gebeurtenis reageren kinderen vaak automatisch. Het is heel normaal dat zij zich tijdens zo'n moment emotioneel afsluiten. Als de eerste schok voorbij is kan er ongeloof en verbijstering ontstaan. Daarna kunnen er vaak intensere reacties komen zoals angst, boosheid, verdriet of trillen. Deze reacties duren een tijdje. Het zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis.

Als het kind geen bijzondere reacties laat zien, wil dat niet zeggen dat de verwerking niet goed gaat. Ieder kind reageert namelijk anders.

Welke stressreacties kunnen optreden?

Stressreacties in de eerste weken na een schokkende gebeurtenis zijn normaal. Kinderen mogen hier best even last van ervaren. Thuis én op school/de opvang. Wanneer de stressreacties lang blijven is het verstandig om een professional om advies te vragen. Mogelijke stressreacties zijn:

Herbeleven

- steeds weer aan de gebeurtenis denken of spanning ervaren,

- naspelen wat er is gebeurd,
- nachtmerries hebben,
- er veel over praten en/of (overmatig) dingen over opzoeken.

Vermijden

- tijdelijk minder oogcontact maken en/of meer wegdraaien,
- (deels) ontkennen van de gebeurtenis,
- er niet over willen praten,
- plaatsen, dingen of mensen die doen denken aan de gebeurtenis uit de weg gaan,
- zich terugtrekken/alleen willen zijn (bijv. tijdens spelen, op het schoolplein of tijdens pauzes),
- verandering in inzet op school, hobby's en/of sociale contacten,
- meer afwezig of te laat komen.



¹ Deze folder is geschreven voor leerkrachten en pedagogisch medewerkers werkzaam op scholen en in de kinderopvang. Maar kan ook gebruikt worden voor professionals die op andere plekken met kinderen werken (bijv. sportverenigingen).



Prikkelbaar zijn

- drukker gedrag,
- gespannen zijn of bij kleinere kinderen overstrekken van het lichaam,
- moeite met concentreren,
- moeilijk inslapen/doorslapen,
- snel huilen/boos zijn,
- snel schrikken (bijvoorbeeld van harde geluiden).

Andere reacties

- last hebben van buikpijn/hoofdpijn,
- bang zijn (bijvoorbeeld om alleen te zijn),
- zich jonger gedragen (bijvoorbeeld weer in bed plassen, duimzuigen of praten met een babysysteem),
- zich schuldig voelen,
- gedrag van leeftijdsgenoten kopiëren,
- heel veel vragen stellen,
- fantaseren/eigen invulling geven aan de situatie,
- experimenteren met verdovende middelen,
- overmatig gamen en/of telefoon gebruik,
- minder goed voor zichzelf zorgen (eten, verzorging, hygiëne).

Wat als u geen stressreactie ziet?

Kinderen uiten emoties op verschillende plekken. Dat hoeft niet altijd op school/de opvang te zijn. Soms is het moeilijk om in te schatten wat een kind nog nodig heeft. Laat het reacties thuis zien of vindt het kind het moeilijk om erover te praten? Het kan ook zijn dat het minder onder de indruk is van de gebeurtenis. Dit kan bij ieder anders zijn. Heeft u twijfels? Bespreek dit met de ouder(s)/verzorger(s).

Wat kunt u doen?

Voor een goede verwerking is het belangrijk dat een kind zo snel mogelijk terugkeert in een vertrouwde omgeving en het dagelijkse ritme weer oppakt. Dit betekent overgaan tot de orde van de dag. Dit geeft houvast, rust en een gevoel van veiligheid. Tegelijkertijd moet er ruimte zijn om te praten over wat er is gebeurd als het kind daar behoefte aan heeft.

Nodig uit tot een gesprek, zonder te dwingen. Belangrijk is dat u echt luistert, met open vragen en zonder direct oordelen, adviezen of oplossingen aan te dragen. Herkende en geruststellende reacties kunnen steunend zijn.

Kinderen reageren op verschillende manieren. Sommigen zijn sneller boos of emotioneel, anderen lijken juist onbewogen. Beide reacties zijn normaal en verdienen begrip. Boosheid is vaak niet persoonlijk bedoeld, maar een uiting van spanning. Ook als een kind weinig laat merken, is het belangrijk te laten weten dat de deur altijd open staat.





Activiteiten Praten kan helpen bij het verwerken. Een vertrouwd gezicht binnen school of de opvang kan dan fijn zijn. Dit kunt u zelf zijn, maar voor sommige kinderen juist een andere professional (IB'er/zorgcoördinator, school maatschappelijk werk of ander ondersteunend personeel). Ook zijn er verschillende activiteiten die kunnen helpen bij de verwerking. Uitgangspunt hierbij is dat de school/de opvang een veilige plek is en dat het vertrouwde ritme intact blijft.

Hier volgen enkele suggesties die u met kinderen vrijblijvend kunt uitvoeren:

- gesprekken in een kring tussen kinderen die ongeveer hetzelfde hebben meegemaakt. Het is mogelijk om bij een groepsgesprek zorgmedewerkers vanuit school/de opvang of de GGD in te schakelen voor ondersteuning;
- kinderen een creatieve opdracht over de gebeurtenis te laten maken en deze eventueel te delen met elkaar (tekenen, dichten, dagboek, schoolkrant);
- het aanbieden van materialen die associaties oproepen met de schokkende gebeurtenis (een praatplaat, speelgoed, een boek of een gedenkplek).

Goed contact met de ouder(s)/verzorger(s) helpt in het ondersteunen van kinderen. Het vraagt soms overleg in mogelijkheden en verwachtingen. Wees hierin open en duidelijk, ook richting het kind.

Enkele tips

- Neem een kind serieus. Een lauwe of algemene reactie kan ervoor zorgen dat een kind zich terugtrekt, juist als het net moeite heeft gedaan om te praten. Geen tijd? Geef dit eerlijk aan en plan een ander moment in.
- Forceer geen gesprekken. Stimuleer een kind om vooral toch maar wat te vertellen, maar dring niet aan. Vooral kinderen zijn hier soms erg hardnekkig in. Zij kunnen dan (onbewust) dwingend overkomen of delen zelf informatie zonder de gevolgen te kunnen overzien.
- Vraag ondersteuning aan om het gesprek aan te gaan. Het kan zijn dat u niet goed weet hoe u ermee om moet gaan waardoor u het gesprek gaat vermijden. Het kan helpen om ondersteuning te vragen om de juiste woorden te vinden.
- Pas op met het delen of opvragen van gedetailleerde verhalen. Nieuwe informatie kan eerder verwerkte gevoelens opnieuw oproepen en de verwerking beïnvloeden. Wees hier voorzichtig in en begeleidt kinderen die dit doen bij anderen.
- Geef toe aan eigen emoties. Verdriet, schuldgevoel of angst kunnen u als professional beïnvloeden. Mogelijk ook (vaak onbewust) in de ruimte die u heeft voor de kinderen. Wees hiervan bewust en geef ruimte voor uw eigen verwerking door er bijvoorbeeld over te praten met uw naaste omgeving.





Wat te doen bij zorgen?

Als professional heeft u een signalerende functie. Als het kind/de leerling de situatie niet alleen of met de omgeving aan kan, zijn de ouders de eerst aangewezen personen om eventuele hulp in te schakelen.

- Bespreek uw zorgen in het team (IB'er/zorgcoördinator of directie)
- Neem contact op met de GGD (Jeugdarts, Jeugdverpleegkundige of Pedagogisch adviseur):

www.ggdzw.nl

of

0299-748004 (regio Waterland)

075-6518340 (Zaanstreek)

- Informatie op www.slachtofferhulp.nl.

Lukt het niet om contact te krijgen met de
Jeugdgezondheidszorg, probeer dan
Team Calamiteiten JGZ:
075-210 52 20/calamiteitenopschool@ggdzw.nl.



Zaanstreek-Waterland